



## AKTIV PÅ DAGTID 60+ i Lier vår 2022 14.mars-23.juni



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>Aktiv på dagtid 60+</b>				
<b>Sirkeltrening</b> Kl. 09.00-10.00 Fosshagen				
<b>Sirkeltrening</b> Kl. 10.00-11.00 Fosshagen			<b>Puls og styrke</b> Kl.10.00-11.00  <b>Ute ved Lier bygdetun</b>	
<b>Aerobic</b> Kl. 12.15-13.15 Fosshagen	<b>Yoga</b> Kl. 12.00-13.00  Gildehallen (Ringeriksvn 48)	<b>Sirkeltrening</b> Kl. 12.00-13.00  Fosshagen		
	<b>Gågruppe (rolig gåtur)</b> Kl. 14.00-15.00  Oppmøte: Klubbhuset på Tranby	<b>Aerobic</b> Kl. 13.15-14.15  Fosshagen		

Pris: 300,- pr halvår **VIPPS 531427** eller faktura